

Д. пед. н. Грибан Г.П., *Пуздимір М.І., **Гусак О.Д.,
Твердохліб Ж.О., Трухан Л.В., Сіплива М.О.
Житомирський державний університет імені Івана Франка
**Вінницький торгово-економічний університет*
***Навчально-науковий підрозділ ЖВІ Державного університету*
телекомунікацій

БЕЗПЕЧНЕ ХАРЧУВАННЯ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Харчування студентів є одним із головних чинників здорового способу життя. Від стану харчування залежить їх розвиток і формування організму, стан здоров'я, рівень працездатності. Харчування є керованим чинником, який впливає також на всі фізіологічні, психічні і соціальні функції людини, формує її життєдіяльність, впливає на довголіття та творчий і трудовий потенціал. Їжа як невіддільний чинник існування людини характеризується певною біологічною дією, серед основних видів якої виділяється специфічна, неспецифічна, захисна та фармакологічна [3, с. 111]. Від якості харчування залежить розумова і фізична працездатність студентської молоді, її розвиток і ріст, опірність до захворювань, а також можливість продовження життя.

У вищих навчальних закладах України є досить велика кількість спеціальностей, де студенти взагалі не вивчають проблем харчування і не стикаються з ними у своїй професійній діяльності протягом всього життя. Цей пробіл має бути ліквідований навчальною дисципліною «Фізичне виховання» під час вивчення основ здорового способу життя. Знань, які були отримані лише в школі, дуже замало для повноцінного харчування протягом життя. В умовах напруженого навчального процесу, недостатньої матеріальної забезпеченості, постійної зміни стану навколишнього середовища, суперечливих характеристик харчових продуктів, появи на вітчизняному ринку закордонних продуктів швидкого приготування тощо, ситуація в галузі харчування людини суттєво погіршилася.

Традиційного уявлення про режими і норми харчування сьогодні недостатньо для збереження здоров'я і забезпечення здорового способу життя студентської молоді. Тому кожен студент має свідомо ставитися до організації свого харчування, постійно поновлювати свої знання, враховувати рекомендації фахівців щодо особливостей харчування, виходячи із конкретних умов проживання. З огляду на це викладачам кафедр фізичного виховання належить вирішувати низку завдань, серед яких впровадження освітніх програм у сфері харчування, пропагування основ повноцінного і раціонального харчування серед студентів є одним із аспектів здорового способу життя.

При цьому, має бути сформоване чітке уявлення про те, що харчування – це одна з найсуттєвіших форм взаємозв'язку організму людини з навколишнім середовищем, яка забезпечує надходження в організм у складі харчових продуктів складних органічних сполук і простих хімічних елементів, мінеральних речовин і води. Вони необхідні організму для побудови та

відновлення клітин і тканин та для покриття енергетичних витрат. Від якісного і кількісного складу продуктів харчування суттєво залежить стан життєдіяльності людини.

Нині в Україні ще не сформована державна політика в галузі продовольчої безпеки, відсутні освітні програми у сфері харчування. Особливо це стосується студентської молоді, майбутньої еліти українського суспільства, де виникає велика низка питань, щодо раціонального харчування; харчування в умовах радіонуклідного забруднення; забруднення продуктів харчування нітратами, пестицидами, важкими металами; харчування під час занять спортом; харчування при надлишковій масі тіла; способи кулінарної обробки продуктів харчування; складання раціонів харчування тощо, які потребують свого негайного вирішення для покращання її життєдіяльності та здоров'я [1, с. 54–55; 2, с. 56; 4, с. 13]. Зважаючи на це, гострою проблемою залишається необхідність організації навчання з питань безпеки харчування майбутніх фахівців різних галузей виробництва та суспільства.

У комплексі чинників, які визначають здорове харчування, важлива роль належить не тільки оптимізації харчування, але й забезпеченню чистоти харчових продуктів. Встановлення енергетичної і біологічної цінності продуктів харчування, уміння розпізнати і попередити вміст токсичних і отруйних речовин різної природи в їжі дає змогу попередити їх негативний вплив на стан здоров'я.

Основними вимогами до якості продуктів харчування мають бути: гарантування, що вони є безпечними для здоров'я людини, дотримання правил гігієни у процесі їх виробництва та транспортування; високі смакові якості; збереження поживних якостей; низький рівень вмісту хімічних та інших шкідливих речовин, відсутність радіоактивного забруднення тощо.

Дифіцит основних харчових речовин або дисбаланс їх у раціонах людини призводить до незворотних змін внутрішнього середовища організму, порушення клітинного метаболізму. Тому їжа повинна бути різноманітною, мати хороший зовнішній вигляд і задовольняти потреби і звички, що склалися залежно від віку людини, її професії, побутових умов, національності та інших особливостей. Енергія, що витрачається людиною в процесі життєдіяльності організму, відновлюється тільки за рахунок їжі. Тому процес харчування має бути керованим і позитивно впливати на фізіологічні, психічні і соціальні функції людини, формувати життєдіяльність, впливати на довголіття та творчий і трудовий потенціал.

Окрім того, несприятлива екологічна ситуація веде до забруднення питної води, повітряного басейну, ґрунтів, і як наслідок – харчових продуктів. Джерелами забруднення навколишнього середовища, продуктів харчування і продовольчої сировини є також викиди промислових підприємств, транспорту, відходи комунальних господарств, радіація внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС, засоби хімізації сільського господарства тощо. В Україні функціонує багато підприємств, що містять, переробляють чи зберігають хімічні речовини, які є потенційно отруйні для людей. Близько третини території нашої держави забруднено радіонуклідами [5, с. 5].

В зв'язку з цим, проблема здорового харчування студентської молоді має передбачати вирішення проблеми забезпечення якості та безпечності продуктів харчування, що є нині одним з актуальних завдань державного регулювання споживчого ринку України. Окрім того, кожна освічена людина має вільно орієнтуватися в питаннях не тільки безпечності продуктів харчування, а й в приватних питаннях повноцінного харчування. Складаючи меню, необхідно враховувати індивідуальні особливості, звички та уміння студента вірно замінити дорогі продукти на дешеві, не втративши при цьому загальної цінності раціону.

Література

1. Грибан Г.П. Проблеми екології у фізичному вихованні: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – 182 с.
2. Грибан Г.П. Радіозахисне харчування студентської молоді в умовах радіонуклідного забруднення навколишнього середовища / Г.П. Грибан, Н.Г. Грибан, О.С. Скорий та ін. // *Materialy II Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji “Wykstalcenie i nauka bez granic – ’2005”*. – Т. 18. – *Ekologia, Geografia i geologia. – Przemysl – Praha: Sp. Z o. o. “Nauka i studia”*. – 2005. – S. 56–58.
3. Димань Т.М. Екотрофологія. Основи екологічно безпечного харчування: навч. посіб. / Т.М. Димань, М.М. Барановський, Г.О. Білявський та ін. / за наук. ред. Т.М. Димань. – К.: Лібра, 2006. – 304 с.
4. Основи харчування. Теорія та практичні застосування / За ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2010. – 882 с.
5. Пономарьов П.Х. Безпека харчових продуктів та продовольчої сировини: навч. посіб. / П.Х. Пономарьов, І.В. Сирохман. – К.: Лібра, 1999. – 272 с.